

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №15 *С.В. Сидорова*

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ г.НОВОЧЕРКАССКА

(в соответствии с 1 вариантом)

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120М	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	9,36	112	0,07	0,66	0,03		130,4	109,5	21,34	0,52
376М	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	14,79	59		0,03			10,95	2,76	1,38	0,28
14М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
4ГП	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,2	0,52	94	0,16	0,08	160	0,4	8	51,6		0,8
338М	Фрукты (плоды или ягоды свежие по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	32	0,03	10			16	11	9	2,2
15М	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	0,01	0,09	0,04		139,5	97,5	6,75	0,12
	Всего в	Завтрак	8,94	16,41	34,6	421	0,27	10,86	160,11	0,4	307,25	275,36	38,47	3,94

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4ГП	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,2	0,52	94	0,16	0,08	160	0,4	8	51,6		0,8
213М	Омлет с запеченным картофелем	150/5	11	22,03	11,64	242	0,14	1,41	0,21		77,05	193,06	26,52	2,41
131М	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	1,07	1,72	20	0,02	3,11	0,01		7,62	19,75	6,47	0,23
527К	Печенье "Курабье"	32	2,14	8,26	20,76	138								
382М	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
	Всего в	Завтрак	18,47	35,1	52,22	613	0,38	6,19	160,24	0,4	244,89	388,97	54,33	3,92

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

1	2	3	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
4ГП	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,2	0,52	94	0,16	0,08	160	0,4	8	51,6		0,8
267М	Шницель мясной	80	13,83	28,63	6,58	183	0,07		0,03		12,69	144,19	22,47	2,64
312М	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	0,14	18,16			36,98	86,59	27,75	1,01
363К	Соус томатный	30	2,97	5,37	9,89	26								
377М	Чай с лимоном	207	0,12	0,02	14,04	57		2,62			13,12	4,06	2,22	0,34
1ГП	Мармелад (кондитерские изделия в ассортименте)	32	0,03		11,91	48					1,28	0,32	0,64	0,13
71М	Помидоры свежие или соленые порционные	30	0,21	0,03	0,57	4	0,01	1,47			5,1	9	4,2	0,15
	Всего в	Завтрак	20,54	39,05	63,95	549	0,38	22,33	160,03	0,4	77,17	295,76	57,28	5,07

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
4ГП	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,2	0,52	94	0,16	0,08	160	0,4	8	51,6		0,8
382М	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,52	97	0,05	1,43	0,02		137	112,1	19,21	0,43
224М	Запеканка из творога с морковью	150	11,03	9,83	31,71	259	0,08	1,18	0,04		114,92	151,31	23,78	1,11
338М	Фрукты (Плоды или ягоды свежие по сезону)	100	0,9	0,1	9	44	0,03	10			28	26	8	0,7
15М	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	0,01	0,09	0,04		139,5	97,5	6,75	0,12
5ГП	Молоко сгущенное	15												
	Всего в	Завтрак	19,61	18,06	53,75	552	0,33	12,78	160,1	0,4	427,42	438,51	57,74	3,16

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
4ГП	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,2	0,52	94	0,16	0,08	160	0,4	8	51,6		0,8
527К	Печенье "Курабье"	32	2,14	8,26	20,76	138								
312М	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	0,14	18,16			36,98	86,59	27,75	1,01
377М	Чай с лимоном	207	0,12	0,02	14,04	57		2,62			13,12	4,06	2,22	0,34
71М	Огурцы свежие или соленые порционные	30	0,21	0,03	0,57	3	0,02	1,47			5,1	9	4,2	0,15
260М	Гуляш из говядины	80	11,64	13,43	2,31	177	0,03	0,74			17,45	123,32	17,63	2,45

	Всего в	Завтрак	17,49	26,74	58,64	606	0,35	23,07	160	0,4	80,65	274,57	51,8	4,75
--	----------------	----------------	--------------	--------------	--------------	------------	-------------	--------------	------------	------------	--------------	---------------	-------------	-------------

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
4Г	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,2	0,52	94	0,16	0,08	160	0,4	8	51,6		0,8
31	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	0,14	18,16			36,98	86,59	27,75	1,01
1Г П	Мармелад (кондитерские изделия в ассортименте)	32	0,03		11,91	48					1,28	0,32	0,64	0,13
38	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	0,06	1,59	0,02		152,22	124,56	21,34	0,48
71 М	Помидоры свежие или соленые порционные	30	0,21	0,03	0,57	4	0,01	1,47			5,1	9	4,2	0,15
23 ***	Котлеты рыбные	120	13	15,46	15,98	216	0,08	0,66	0,02		74,28	188,46	41,5	1,48
	Всего в	Завтрак	20,7	24,03	67	618	0,45	21,96	160,04	0,4	277,86	460,53	95,43	4,05

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
4ГП	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,2	0,52	94	0,16	0,08	160	0,4	8	51,6		0,8
338М	Фрукты (плоды или ягоды свежие по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	32	0,03	10			16	11	9	2,2
377М	Чай с лимоном	207	0,12	0,02	14,04	57		2,62			13,12	4,06	2,22	0,34
224М	Запеканка из творога с морковью	150	11,03	9,83	31,71	259	0,08	1,18	0,04		114,92	151,31	23,78	1,11
5ГП	Молоко сгущенное	15												
	Всего в	Завтрак	11,87	10,45	56,07	442	0,27	13,88	160,04	0,4	152,04	217,97	35	4,45

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
376М	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	14,79	59		0,03			10,95	2,76	1,38	0,28
4ГП	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,2	0,52	94	0,16	0,08	160	0,4	8	51,6		0,8
131М	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	1,07	1,72	20	0,02	3,11	0,01		7,62	19,75	6,47	0,23
527К	Печенье "Курабье"	32	2,14	8,26	20,76	138								
363К	Соус томатный	30	2,97	5,37	9,89	26								
284М	Запеканка картофельная с печенью	200	12,58	8,72	27,31	248	0,35	6,59	0,03		58,55	390,55	146,42	5,28
	Всего в	Завтрак	19,01	23,64	74,99	585	0,53	9,81	160,04	0,4	85,12	464,66	154,27	6,59

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
4ГП	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,2	0,52	94	0,16	0,08	160	0,4	8	51,6		0,8
382М	Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,52	97	0,05	1,43	0,02		137	112,1	19,21	0,43
1ГП	Мармелад (кондитерские изделия в ассортименте)	32	0,03		11,91	48					1,28	0,32	0,64	0,13
302М	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,6	6,09	38,64	204	0,21				14,82	203,93	135,83	4,56
71М	Огурцы свежие или соленые порционные	30	0,21	0,03	0,57	3	0,02	1,47			5,1	9	4,2	0,15
279М	Тефтели куриные	80	9,17	21,24	15,3	172	0,25	1,21	0,03		28,5	112,72	22,83	1,16
	Всего в	Завтрак	22	30,75	79,46	618	0,69	4,19	160,05	0,4	194,7	489,67	182,71	7,23

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
376М	Чай с сахаром	212	0,07	0,02	14,79	59		0,03			10,95	2,76	1,38	0,28
14М	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66			0,04		2,4	3		0,02
4ГП	Хлеб пшеничный	40	0,32	0,2	0,52	94	0,16	0,08	160	0,4	8	51,6		0,8
338М	Фрукты (Плоды или ягоды свежие по сезону)	100	0,9	0,1	9	44	0,03	10			28	26	8	0,7
15М	Сыр (порциями)	15	3,69	4,74		58	0,01	0,09	0,04		139,5	97,5	6,75	0,12
175М	Каша вязкая молочная "Дружба"	200/5	5,94	8,14	34,25	242	0,1	0,94	0,05		130,2	152,99	36,33	0,79
	Всего в	Завтрак	11	20,45	58,69	563	0,3	11,14	160,13	0,4	319,05	333,85	52,46	2,71

Подготовлено ООО ТПП "Сириус -Н"

Исполнительный директор ООО ТПП "Сириус-Н"

И.Ю.Лебедева